

## フッ化物洗口の方法を教えて!



週に1回フッ化物を水に溶かした洗口液を使ってブクブクうがいをします。

フッ化物洗口を实际にやってみよう!

ガラガラうがいとちがって、口を閉じたままやっているね。

フッ化物洗口は、口を閉じて、顔をいろいろな方向に傾けておこないます。  
こうすると、洗口液が口全体にまんべんなく行き渡ります。

### 姫島村立姫島小学校の様子



ブクブクうがいは1分間続けるんだね。

口の中にたくさん泡ができると、歯と歯の間の狭いところにも洗口液が行き渡ります。  
歯ブラシが入らない細いところにも洗口液が届きます。

ブクブクうがいのあと30分間は、飲食やうがいはしないでね。  
フッ化物を歯の表面に残しておくためだよ。

とっても簡単だね。

## むし歯は予防が大事!



むし歯は  
**治療から予防へ**

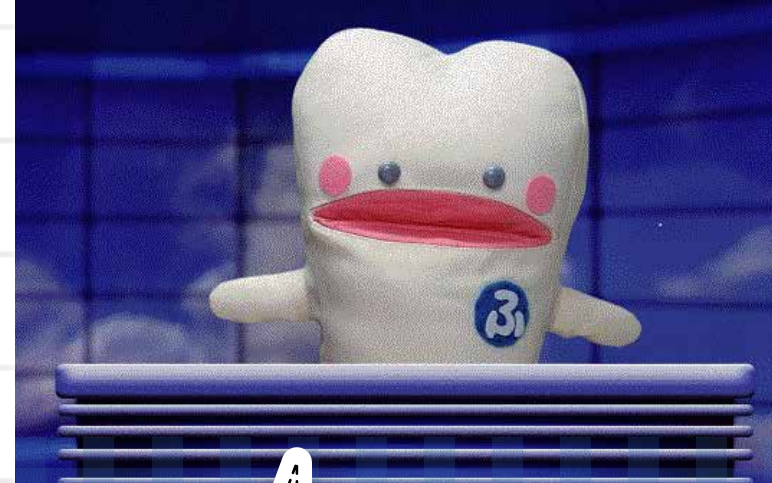
これから先、修学旅行や受験勉強など、楽しいことや頑張らなければならないことが待っています。  
そんな大事な時に、歯が痛くては力を発揮できません。早い時期からむし歯を予防しましょう。  
そして何より、何でもよく噛んで食事ができて、健康でいられることが一番大事ですね。

大分県でも少しずつフッ化物洗口の取り組みが広がっているよ。

みんなでむし歯ゼロをめざして、がんばろうね。

リーフレット『ブクくんのフッ化物でブクブク!ムシ歯ゼロ作戦』

企画・制作:大分県教員委員会  
問合先:大分県教育庁体育保健課 TEL:097-506-5636 FAX:097-506-1866  
ホームページアドレス:  
<https://www.pref.oita.jp/site/kyoiku/30-mushiba-1.html>



ぼくは、ブクくん。よろしくね。

みんなは「フッ化物洗口」って知ってる?

ボクと一緒に「フッ化物洗口」について、勉強しよう。

**フッ化物は歯を強くして、むし歯になりにくい歯をつくるんだよ。**